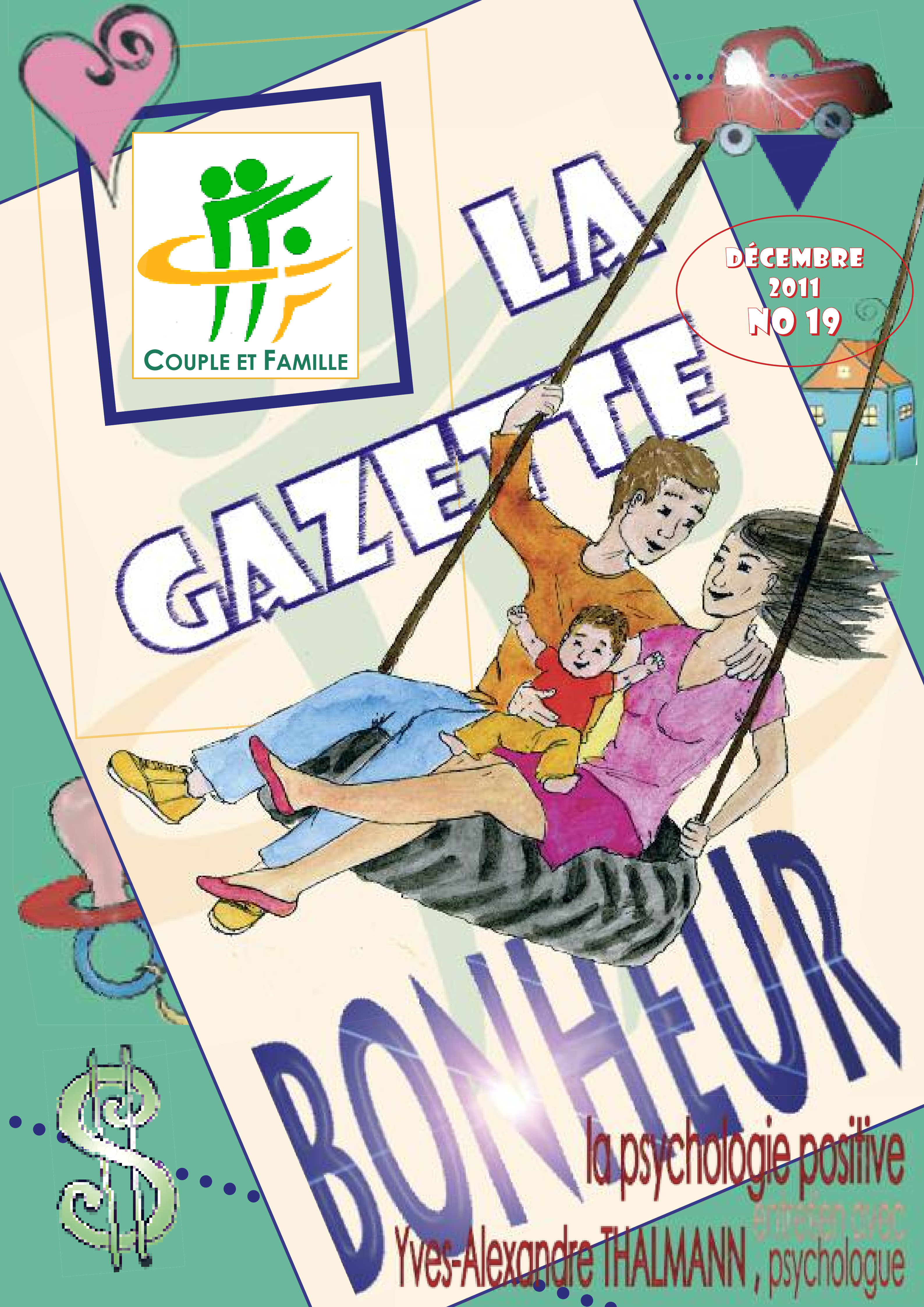


Couple et Famille
LA GAZETTE
Décembre 2011
NO 19
BONHEUR
la psychologie positive
entretien avec
Yves-Alexandre THALMANN, psychologue





Couple et Famille

participe aux

Midis de la Fusterie: jeudi (12h30)

Temple de la Fusterie - http://espacefusterie.ch

2 février 2012 — *L'arrivée de l'enfant, quelle bousculade!*
Monika DUCRET - Couple et Famille

9 février 2012 — *La place du couple dans la famille recomposée*
Gabrielle PILET DECORVET et Danielle JAQUES - OPCCF

23 février 2012 — *Promotion de son livre sur le mariage* (sortie février 2012)
Carolina COSTA, pasteure EPG
et Jean-Daniel BALLET, prêtre

1er mars 2012 — *Le couple et l'argent*
Laurent BUSSET - Couple et Famille

8 mars 2012 — *Vivre à deux à un âge avancé: quel défi pour le couple?*
Sylvie ROMBALDI, Benoît Reverdin

Durant le premier semestre 2012, Couple et Famille aura le plaisir d'accueillir

Madame *Nicole PRIEUR*,
philosophe et psychothérapeute
et
le Professeur *Marcel RUFO*,
pédopsychiatre

Vous trouverez le détail de ces rencontres en page 19.

Pour des raisons d'équité et de fidélité à notre mission de soin mais aussi d'information et de prévention, la formule d'abonnement à **LA GAZETTE** a été supprimée au profit d'une plus large distribution gratuite auprès des services sociaux et publics concernés par les thèmes traités.

Les membres de l'association recevront toujours gratuitement notre journal.

L'intégralité de nos articles est désormais à votre disposition sur notre site www.coupleetfamille.ch.

Pour obtenir un numéro en particulier, vous pouvez vous adresser à notre secrétariat.

Couple et Famille c'est...

Une association à but non lucratif créée en 1979, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

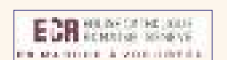
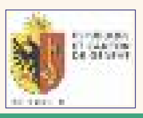
Elle est membre de la FGSPCCF (Fédération genevoise des services privés de consultation conjugale et familiale) et de la FRTSCC (Fédération romande et tessinoise des services de consultation conjugale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations en conseil conjugal, conseil parental, médiation familiale, thérapie de couple et de famille.

Depuis plusieurs années, nous avons également développé des programmes de prévention, sous forme de parcours de groupe et de soirées-débats.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

www.coupleetfamille.ch

Avec le soutien de l'Eglise catholique romaine de Genève  *et* la République et canton de Genève 

ÉDITO

«Un bonheur, c'est tout un bonheur, deux c'est comme s'il y en avait trop», fait dire Charles-Ferdinand Ramuz au soldat, dans l'Histoire du Soldat, qui reçoit, par son pacte avec le Diable, la fortune et l'amour de la princesse avant de les perdre tous les deux. «*Le bonheur est chose légère/ Que toujours, notre cœur poursuit/ Mais en vain, comme la chimère/ On croit le saisir, il s'enfuit*», lui répond Gilles, le chansonnier.

Dans ce paysage tracé par nos auteurs vaudois, où se situe le bonheur pour les couples et les familles que nous recevons dans notre service ? Qu'est-il pour nous, pour vous ? C'est à ce questionnement que nous vous invitons dans ce numéro, en toute humilité.

Nous avons eu la chance (j'allais dire le bonheur...) de rencontrer **Yves-Alexandre Thalmann** à Fribourg qui nous a parlé de la *psychologie positive*. Vous lirez son interview réalisé par Véronique Häring : pour être heureux, il faut changer son regard et se contenter de ce que l'on a. Le contentement est source de bonheur.

Peut-on parler de bonheur en médiation, se demande Kristine Reynaud ? Comment concilier séparation et bonheur ? Et si c'était l'opportunité d'acquérir des compétences nous permettant d'accepter la réalité ? Ou le désir de se mettre en mouvement ?

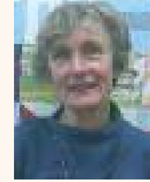
Monika Ducret a lu pour nous Pascal Bruckner, «Le mariage d'amour a-t-il échoué ?» Pour cet auteur, le bonheur conjugal, cette invention moderne, c'est l'art du possible, et non l'exaltation de l'impossible.

Et le bonheur c'est aussi l'attention et la joie apportées aux enfants malades, même très malades comme dans Oscar et la Dame Rose : dans ce numéro, l'association Hôpiclowns, qui fête ses 15 ans d'existence, se présente.

Et le bonheur des familles ? Il se reconnaît, nous suggère Laurent Busset, au visage des enfants, à la parole qui circule (parfois de manière véhémente), aux rires qui libèrent.

Le bonheur, nous dit Philippe Matthey, c'est le mouvement de tout notre être vers le bien. C'est un chemin qui s'enracine dans le cœur de Dieu, à la lumière des Béatitudes.

Le bonheur, c'est le chemin, nous dit Lao-Tseu, un chemin où les couples tentent d'ajuster leurs territoires privés et leurs frontières communes, d'équilibrer régression et progression et de coopérer, nous propose Béatrice Leiser, à la lumière de son expérience et de ses lectures.



Martine CHENOU
directrice

DANS CE NUMÉRO



INVITÉ POUR VOUS

"le bonheur, ce n'est pas que pour les gens heureux!"



Yves-Alexandre THALMANN
psychologue FSP, formateur et auteur de plusieurs ouvrages
www.yathalmann.ch

La psychologie positive est une discipline plutôt jeune dans le domaine des sciences humaines? Quand et comment est-elle apparue?

La 2ème Guerre mondiale a favorisé un contexte orientant la psychologie, que j'appellerais classique, sur la souffrance, la pathologie, les côtés sombres de l'être humain. Dans le milieu des années 90, aux Etats-Unis, Martin Seligman, professeur de psychologie qui s'était spécialisé dans le domaine de la dépression, s'est rendu compte que la pathologie n'était pas forcément l'unique but de la psychologie, mais qu'elle pouvait aussi s'intéresser à ce qui va bien. Il pensait qu'en travaillant sur les traits positifs de l'être humain, il serait possible de prévenir certains troubles psychiques. C'est ainsi qu'est née la psychologie positive.

La psychologie positive s'adresserait donc aux bien-portants?

On peut dire cela. Pour l'exprimer autrement, la psychologie classique aurait tendance à aller chercher les gens, si on prend une échelle, en-dessous de zéro pour les amener à zéro, c'est-à-dire, dans la «normalité», tandis que la psychologie positive ne s'intéresse pas à ce qu'il y a en-dessous de zéro, mais à ce qu'il y a en-dessus et si possible, elle amène les gens encore plus haut. «La vie en-dessus de zéro», c'est une expression qu'on entend souvent dans la psychologie positive.

Est-ce que cette psychologie s'apparente à la pensée positive?

Beaucoup de personnes confondent la psychologie positive avec la pensée positive. Mais elle en est à 1000 lieues! Pour résumer la différence entre les deux approches en une formule, je dirais que la pensée positive, au sens classique, américain du terme, c'est attirer à nous les choses positives en pensant positivement; son principe actif c'est la loi de l'attraction: «je pense positif, il arrive du positif dans ma vie», alors que la psychologie positive nous dit «vous avez beau voir tous vos désirs se réaliser parce que vous avez attiré à vous du positif, vous ne serez quand même pas plus heureux». Pour être heureux, il faut changer son regard et savoir apprécier de ce que l'on a. Le contentement est source de bonheur. C'est très différent.

La quête du bonheur est partagée par de nombreux courants. Quelle est la contribution de la psychologie positive dans cette recherche?

L'originalité de la psychologie positive est d'étudier ce qui permet d'accroître le sentiment de bien-être, de bonheur des gens et s'efforce de proposer des outils élaborés sur une base scientifique et expérimentale. J'insiste sur cette rigueur scientifique car justement de nombreux courants proposent des moyens d'accéder au bonheur sans qu'aucune base scientifique ne sous-tende leur démarche. La psychologie positive n'a donc rien à voir avec ce type d'approches qui confinent davantage à une idéologie du bonheur!

Quelles peuvent être les applications thérapeutiques de la psychologie positive?

Vous dites «applications thérapeutique»? Justement, on n'applique pas ça en thérapie! La thérapie concerne la maladie, la souffrance ou la pathologie. Elle implique qu'une personne ne va pas bien et qu'on va l'aider à guérir. Ce n'est pas pathologique de ne pas être heureux! L'optique de la psychologie positive est vraiment d'augmenter le bien-être, pas de soigner.

Alors concrètement, qu'est-ce qui va différencier l'une de vos consultations, en psychologie positive, d'une consultation en psychologie classique?

La première différence tient à la dénomination de la prestation que je propose: je fais du «counseling», ce qui implique que je ne pose pas des actes de psychothérapie. Deuxièmement, au niveau du contenu, le travail psychologique n'est pas basé sur un diagnostic. Si une personne vient en disant «je souffre de dépression» et que cela se confirme, je la réfère à un psychothérapeute qui a les outils pour faire ce travail-là. Par contre si quelqu'un vient en disant «je n'arrive pas à communiquer avec mon ado» ou «j'ai un problème à gérer mes émotions» ou encore «je me sens extrêmement coupable d'avoir dû placer ma mère âgée dans un home», là on n'est pas dans le soin d'une pathologie et on peut travailler avec les outils



que nous offre la psychologie positive.

Quels sont-ils ?

Globalement la psychologie positive propose trois axes de travail : l'axe des pensées, celui de la présence ou de la pleine conscience et l'axe des comportements. Le premier concerne le regard que je porte sur le monde, ma façon d'interpréter les choses : est-ce que je trouve une interprétation négative ou positive à ce qui arrive ? Ce qui va faire la différence, ce n'est pas ce qu'on se dit quand ça va bien, mais c'est ce qu'on se dit quand ça va mal. Donc si je raye ma voiture en faisant une manœuvre, et que je me dis « quel couillon je suis ! Je ne suis même pas foutu de conduire correctement cette voiture ! », ce n'est pas la même chose, en termes de bien-être que si je me dis « c'est vrai, là, il y avait vraiment peu de place pour cette manœuvre ».

Il y a beaucoup plus de bienveillance dans la seconde interprétation. Mais pour favoriser cette bienveillance, ne faut-il pas quand même adopter une forme de pensée positive ou un certain optimisme ?

Bien sûr, l'optimisme, ou penser positivement, est privilégié dans la psychologie positive, mais il ne s'agit pas de se convaincre que tout va bien quand quelque chose de désagréable arrive et ce n'est pas non plus n'utiliser que des mots positifs. Cela va beaucoup plus loin. C'est une attitude, une manière de se positionner face au monde : je peux me dire, par exemple, « après tout, les choses me sont dues : je paie mon loyer, j'ai droit au calme, à ceci, à cela,… » et je deviens un râleur. Je peux aussi me dire « j'ai une chance immense, ne serait-ce que d'exister. Et tous ces privilèges chaque jour ! C'est magnifique ! » surtout dans une société comme la nôtre où même la personne la plus mal lotie reste davantage privilégiée que 50% de l'humanité. C'est ce qu'on appelle l'esprit de gratitude ou de reconnaissance. C'est malheureusement surtout quand on perd ces privilèges qu'on développe une sorte de nostalgie : « C'était tellement mieux avant ! ». La psychologie positive nous dit « retour sur le présent et puis appréciez ! »

C'est vrai qu'on s'habitue facilement à nos petits bonheurs quotidiens, on n'y fait plus attention…

On appelle cela l'adaptation hédonique. L'exemple archétypique, c'est l'eau chaude. Pour nous c'est une évidence, d'aller sous la douche le matin de tirer sur le levier et d'avoir de l'eau à la température souhaitée. Je discutais avec une personne qui revenait du Tiers-Monde et qui me disait « moi, c'est quand j'appuie sur la chasse d'eau que je me dis quelle chance, chez nous, l'eau, on peut l'utiliser pour ça ! ».

C'est souvent la panne de chaudière qui nous rappelle la valeur de l'eau chaude !

Justement, la psychologie positive nous dit qu'il ne faut pas attendre la panne de chaudière ! C'est dans la tête qu'on peut faire le travail, et là, votre vie prend une qualité phénoménale ! C'est le lien avec l'axe de la présence et de la pleine conscience : être conscient de ce que l'on fait quand on le fait. Par exemple, je prends un café, parce que ça me fait plaisir, mais, si en même temps que je le bois, je pense au dossier que je dois traiter, à ce que je vais faire le soir et au problème que j'ai eu la veille, mon café, je l'ai bu et je n'ai même pas eu conscience de ce qui s'est passé. Donc la pleine conscience vise à mettre plus de conscience dans l'instant présent pour apprécier toutes ces choses.

On connaît tous par moment ces états de pleine conscience, mais plutôt sous forme de flashes. Peut-on développer cette présence de manière beaucoup plus continue ?

On peut apprendre ! Mais il faut s'en donner les moyens. Si vous voulez prendre 5kg de masse musculaire, il ne suffit pas de vous inscrire au fitness et d'y aller une fois. Par contre, allez-y deux fois par semaine, pendant une année, et là, on verra la différence ! C'est la même chose.

Le bonheur ne nous tombe pas du ciel ! C'est un entraînement personnel ; n'y a-t-il pas aussi une dimension relationnelle au bonheur ?

C'est certain ! On sait que les gens qui sont davantage généreux, se disent davantage heureux. On arrive sur le troisième axe, celui des comportements, particulièrement de générosité et de don, dans le sens d'un acte volontaire, choisi. Par exemple, quand vous regardez les nouvelles à la télévision, vous pouvez en ressortir plus heureux. Vous pouvez vous dire « Whaou ! Toutes ces mauvaises nouvelles ! Qu'est-ce que je suis bien chez moi ! »… Mais la psychologie positive nous dit : il ne suffit pas de se dire « qu'est-ce que je suis bien chez moi, je vais me boire une bière, vive la joie ! », mais surtout « ok, est-ce que je peux aider ces gens ? Il y a une famine en Afrique, moi, si je le veux, j'ai à manger. J'ai une chance immense ! Est-ce que je pourrais donner quelque chose ? » Et là, le bonheur se propage. Ce n'est donc pas du tout quelque chose d'individualiste !

Il y a un effet boomerang de la générosité et du plaisir que l'on offre ?

Prenez une personne qui est déprimée et dites-lui « tu vas aux Restos du cœur ou à la Soupe populaire et tu sers les gens gratuitement toute une soirée ». Habituellement, elle revient en disant « ça fait du bien ! ».

Comment appliquer la psychologie positive dans le travail que nous faisons avec les couples ?

Plusieurs choses me viennent à l'esprit, qui ne sont pas uniquement issues de la psychologie positive d'ailleurs. Des petites choses peuvent faire la différence, par exemple, être capable d'utiliser les circonstances atténuantes, non seulement pour soi, mais



aussi pour l'autre. Si je rentre, qu'il y a plein de miettes sur la table et que je me dis «oh, elle n'a pas eu le temps de ranger les miettes», l'impact sur la qualité de la relation est différent que si je me dis «Quelle cochonne… Aucun respect pour les autres!» Bien entendu, il y a des limites. Si la personne abuse d'un comportement insupportable pour l'autre, il ne s'agit pas de maquiller cette réalité. Si quelqu'un vient en consultation et me dit «Monsieur Thalmann, je veux de la psychologie positive: j'ai un conjoint violent qui me frappe et j'aimerais moins ressentir la douleur». Je vais dire «non, je ne peux pas vous aider dans ce sens, je vous aide à vous affranchir de cette situation si vous voulez, mais pas à la supporter parce que ce n'est pas acceptable, soyons bien clairs».

Si vous trouvez pour la 100ème fois les miettes sur la table…les circonstances atténuantes deviennent difficiles à trouver!

Ce n'est plus acceptable! Et qu'est-ce qu'on fait quand ce n'est plus acceptable? On met en place des mesures pour faire respecter la limite. Cela peut être assez rapide: vous récoltez toutes les miettes dans une assiette et la prochaine fois qu'il y a la soupe, vous renversez les miettes dedans! Il n'y aura plus de miettes!

A bon entendeur! Cela dit, ce n'est pas toujours facile de repérer sa zone de tolérance et de la faire respecter.

Il y a des choses que je peux négocier, d'autres, non. Si ma zone d'intégrité est atteinte, par exemple si quelqu'un lève la main sur moi, il n'est pas question de patience, d'avertissement ou de circonstances atténuantes, parce qu'autrement je mets le doigt dans un engrenage qui m'amène à me nier et à permettre à l'autre de le faire. Pour prendre un exemple personnel, comme je travaille dans la communication, je suis extrêmement sensible aux mots, et je me souviens qu'au tout début de ma relation avec ma femme, elle m'avait dit un jour, sur le ton de la plaisanterie, «oh! Mais qu'est-ce que t'es con quand même!» et là, il y a eu comme un éclair dans ma tête. Je lui ai dit «s'il te plaît asseyons-nous à la table et maintenant j'aimerais, No1 que tu retires ce que tu as dit, No 2 que tu t'excuses pour ce que tu as dit et No 3 que tu me promettes de ne plus le redire. Je peux entendre que pour toi ce n'est rien du tout, que c'est amical, mais pas pour moi ! Cela pourrait même se traduire par la fin de notre relation, car moi je ne peux pas vivre comme ça.» Je n'ai plus jamais entendu ce mot-là par la suite.

Votre exemple met en évidence des compétences communicationnelles certaines. Or, les difficultés de communication sont souvent évoquées comme un de leurs principaux problèmes par les couples qui nous consultent.

A mon avis, il s'agit moins de travailler sur les compétences communicationnelles que d'améliorer ce que la psychologie positive appelle les compétences interpersonnelles qui sont les compétences essentielles pour être capable de fonctionner socialement. Elles sont au nombre de quatre: la communication, l'affirmation de soi, la gestion des émotions et la résolution des conflits. C'est une base qui, si elle est acquise permet de fonctionner au moins «au niveau zéro» (c'est-à-dire sans souffrance), et non en-dessous. Les travaux de John Gottman, psychologue américain spécialiste des relations conjugales, ont montré que les approches qui se focalisent uniquement sur la communication, ne suffisent pas à augmenter durablement l'état de bien-être des couples, puisqu'elles donnent des résultats durant les six mois qui suivent le travail, résultats qui s'estompent le plus souvent par la suite. Il faut donc faire attention à l'idéologie de la communication! Certains ont une communication, qu'on qualifierait de l'extérieur de désastreuse, et pourtant ils vont bien ensemble!

Quelles autres compétences ou comportements peuvent être développés plus spécifiquement dans la relation de couple pour améliorer l'état de bien-être?

Je pense au fameux ratio de Losada, repris dans le cadre de la psychologie positive, mais qui, initialement est le résultat d'études effectuées dans les milieux professionnels pour comprendre pourquoi les relations se passent bien dans certaines équipes et pas dans d'autres. On s'est aperçu que dans les premières il y avait trois fois plus de paroles positives - «je te remercie», «ah! Cette idée est géniale» - que de paroles négatives - «Bof…tu crois que ça va marcher?», «Quel imbécile!». John Gottman, a mis en évidence que dans la relation de couple ce rapport devait être de 5. Si je suis capable d'exprimer à mon partenaire 5 fois plus de félicitations que de critiques, ça va dans le bon sens. Donc, piste de psychologie positive: soyez conscients de ce que vous dites, des interactions que vous avez avec votre conjoint: «est-ce que vous lui dites suffisamment souvent que vous l'aimez, que vous l'appréciez, que vous le remerciez?»

«Non, cela va de soi! Elle le sait que je l'aime» entend-on souvent!

Oui, mais ça fait tellement de bien de l'entendre! Chacun privilégie naturellement une certaine forme d'expression pour communiquer son amour. Gary Chapman, conseiller conjugal et pasteur américain a repéré cinq langages de l'amour: les paroles, le toucher ou les contacts physiques, les services rendus, les cadeaux et les moments de qualité - c'est-à-dire l'attention sans partage (sans télévision, sans portable,…) que l'on accorde à l'autre. Par exemple, un mari qui amène chaque semaine un bouquet de fleurs à sa femme tombera des nues si elle lui dit «tu ne me dis pas que tu m'aimes!». «Comment peux-tu dire ça! Je pense chaque semaine à t'offrir



un bouquet de fleurs, je vais au magasin, je choisis les plus belles fleurs?!»… «Oui, mais tu ne le dis pas avec des mots» ou «ce qui me montrerait vraiment ton amour, c'est que tu répares la porte du garage qui coince depuis un an…».

En termes d'étapes de vie - rencontre, arrivée des enfants…-, quelles sont les périodes les plus heureuses de la vie d'un couple?

Ce que l'on pressent, la psychologie positive le confirme, études à l'appui: la période de «lune de miel» est la plus heureuse, mais ensuite, il faut être très clair là-dessus, l'apparition des enfants réduit la satisfaction du couple. Les enfants ne rendent pas heureux les gens, au contraire ça crée du stress, de la tension et ce n'est pas pour rien qu'à ce moment-là il y a tant de ruptures. Mais il y a encore pire que d'avoir un enfant à la maison: c'est avoir un ado! Et ce qui est intéressant, c'est que la satisfaction des couples remonte quand les enfants quittent la maison, justement dans ce moment du «nid vide», qui selon la psychologie classique est source de crise pour les couples.

Vous touchez au mythe de l'enfant source de bonheur!

Ce sont les résultats de plusieurs études! Des travaux ont cherché à évaluer le plaisir qu'avaient les femmes qui avaient des enfants aux activités dans leur journée: s'occuper des enfants vient en-dessous des corvées ménagères, en bas de la liste! Beaucoup de mères sont choquées de ces résultats! Je ne le dis pas pour dire que c'est la catastrophe d'avoir des enfants, mais surtout pour déculpabiliser les gens. Quand on se dit «je préfèrerais être à mon travail, développer des projets, plutôt que d'être en train de lire Les Schtroumpfs ou Mickey», cela ne veut pas dire que je suis une mauvaise mère ou un mauvais père. Donc, encore une fois, la psychologie positive nous le dit, avoir des enfants, se marier ou gagner à la loterie, ne rend pas plus heureux, au contraire, c'est de pouvoir changer son regard sur les choses qui peut amener plus de bonheur.

Comment? Il y a souvent une déception, suivie parfois d'une séparation, quand tous ces éléments extérieurs n'apportent effectivement pas le bonheur!

Un monsieur m'a interpellé un jour sur un ton un peu hautain: «vous écrivez des bouquins, mais ça fait combien de temps que vous êtes en couple? Parce que vous savez, moi, ça fait 37 ans que je suis marié!». Je me suis contenté de lui répondre «oui, mais sur les 37 ans, combien d'années de bonheur, Monsieur?» C'est ça qui m'intéresse, le bonheur, pas la durée». Ma femme et moi avons faite nôtre une parole d'un pasteur genevois qui s'exprimait sur le mariage: «jusqu'à ce que la vie nous sépare». Je crois qu'il y a une prise de conscience importante à faire: la seule certitude que l'on a quand on commence une relation c'est qu'elle va se terminer. Nul n'est immortel, tôt ou tard, il y aura un deuil, une séparation dans l'affaire, mais ce n'est pas pour autant que je refuse d'aimer ou de m'investir totalement. Non! Quand je vais en vacances, je sais qu'un jour je dois rentrer, pourtant j'y vais et j'apprécie quand j'y suis. Alors, quand on est conscient que la relation ne va pas durer éternellement, la question centrale devient «qu'est-ce qu'on fait du temps à disposition pour que ce soit le plus épanouissant dans l'instant, chaque jour?». Je n'attends pas le bonheur du mariage, des enfants, etc..., je cherche comment mettre chaque jour de la présence, de la qualité, du bonheur dans la relation.

Si la qualité détermine davantage la relation que la durée que devient la notion d'engagement?

L'engagement, à mon avis, c'est quelque chose qui se fabrique, quelque chose de consensuel







entre deux personnes. C'est peut-être la différence avec les générations précédentes où l'engagement était défini par un contrat «clé en main». Dans mon mariage, par exemple, je me suis engagé à apporter mon soutien à ma partenaire dans ses projets de vie, à l'aider quand ça ne va pas, à accueillir un enfant le cas échéant et lui donner une famille. En aucun cas je me suis engagé au niveau de mes sentiments, sur lesquels je n'ai aucun pouvoir si ce n'est de les nourrir aussi longtemps que possible, mais je ne peux pas garantir de les maintenir toujours ! Par contre je peux promettre que dans la mesure de mes moyens je donnerai assistance à l'autre : là on est dans les comportements. Je sais que je peux le faire, donc je peux le promettre.

Dans notre travail, nous rencontrons des couples qui vivent une séparation, un divorce. Qu'est-ce qui, du point de vue de la psychologie positive, peut aider à traverser ces moments douloureux ?

Dans une optique de psychologie positive je viserais la reconstruction en se recentrant sur les petits plaisirs du quotidien : «je me retrouve avec une vie moins agréable, moins facile qu'avant..., mais malgré cela, je vais m'octroyer des petits plaisirs, rien d'extraordinaire, m'offrir un café, faire une grasse matinée, et mettre toute ma conscience dans le plaisir que cela m'apporte». De la même manière, on sait que parmi les gens qui souffrent de douleurs chroniques, ceux qui arrivent à se sentir heureux malgré leur souffrance sont ceux qui n'ont pas sacrifié tous les plaisirs de leur vi. Au lieu de se dire «bouger me fait mal, donc je me concentre sur l'essentiel : mon ménage, ma lessive et je renonce à sortir voir mes amis» - et là c'est la catastrophe -, ils se disent «tant pis pour le ménage, je vais voir cet ami !». En gros, quand il ne reste que le devoir et qu'on élimine le plaisir, ça ne va pas.

Pensez-vous que nous vivons dans un monde qui va mal, comme on l'entend souvent ?

Globalement le monde va comme il va, il y a des événements formidables, d'autres tragiques. Je trouve que c'est tellement merveilleux de vivre dans ce 21ème siècle ! A ceux qui se plaignent je leur demande «vous auriez voulu vivre, à l'époque des mineurs ? Germinal de Zola ? Sympa ! 14 heures dans la mine, durée de vie 35 ou 40 ans... c'est ça votre vie meilleure ? Ou vous préférez les hommes de Cro-Magnon ? Quel était le taux de mortalité en couches avant l'invention de la péridurale et de la césarienne ?» Non, on vit une époque formidable, même si tout ne l'est pas bien sûr.

Pourquoi avons-nous tellement tendance à relever et nous souvenir davantage de ce qui va mal ou de ce qui ne fonctionne pas ? On parle toujours de l'arbre foudroyé, jamais de la forêt qui pousse : de l'avion qui a du retard, mais jamais de tous ceux qui arrivent à l'heure, par exemple ?

Si je vous dis qu'on est programmés pour ça, qu'on a un «cerveau catastrophe».

C'est pessimiste !

C'est optimiste ! Selon la théorie de l'évolution, si on fonctionne comme on fonctionne, c'est parce que cela a eu un sens au niveau de la survie de l'individu et de l'espèce. Donc, en quoi notre ancêtre Cro-Magnon avait avantage à avoir un cerveau catastrophe, extrêmement affuté pour la détection des dangers ? Pour sa survie ! Celui qui n'arrive pas à repérer dans le petit bruit de feuillage qu'il y a un tigre aux dents de sabre qui se cache ne va pas transmettre ses gènes bien loin ! Les dangers n'étant plus les mêmes aujourd'hui, si on reste là-dedans, on risque effectivement de vivre dans un monde plus dangereux qu'il ne l'est en réalité, d'où l'intérêt justement de changer de regard sur les choses, de se déprogrammer...Mais la mémoire est faite comme ça : une tragédie marque plus la mémoire que les éléments heureux.... Les gens heureux n'ont pas d'histoire ! Regardez comment vont les rumeurs : « Eh ! Tu sais pas quoi ? Jean-Michel, il lui est arrivé ceci, cela...», l'effet n'est pas le même que si on vous



dit «Tu sais pas quoi? Jean-Michel, il est heureux.»

Sommes-nous tous égaux devant le bonheur?

Il n'existe pas de gène du bonheur. Toutefois, on n'est pas tous doté du même type de réactivité émotionnelle, notamment en raison des différences d'un individu à l'autre des taux de production de sérotonine. Vous savez que la sérotonine intervient dans l'équilibrage de l'humeur et que les personnes dépressives souffrent d'une carence en sérotonine compensée généralement par les antidépresseurs. Par conséquent, les «gros» producteurs ou transporteurs naturels de sérotonine sont dotés d'une réactivité émotionnelle qui les rend plus aptes génétiquement au bonheur, alors que les petits transporteurs de sérotonine sont des personnes plus facilement stressées, anxieuses, colériques ou déprimées.

Quel espoir ai-je alors d'être heureux si j'ai tiré les mauvaises cartes génétiques?

Il y a de l'espoir! On a par exemple remarqué que les personnes qui avaient les yeux très bleus, les cheveux très blonds et la peau très blanche, sont habituellement de petits transporteurs de sérotonine. Or, ces gens on les retrouve surtout dans les populations du Nord, qui, si vous regardez les classements internationaux sur le bonheur, sont les championnes toutes catégories. Cela s'explique par le fait que seule 50% de notre aptitude au bonheur est génétiquement déterminée. Sachant que 10% de notre bien-être est lié aux événements extérieurs, il reste 40% qui est déterminé par ce qu'on fait. Donc, malgré une prédisposition au bonheur plus défavorable au niveau génétique on peut, par les efforts qu'on fait, le regard que l'on porte, par la société qu'on construit, corriger le tir.

Les événements extérieurs influent extrêmement peu sur notre bonheur finalement! Voilà qui va bousculer bien des idées reçues!

«Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse!»

Absolument! C'est vraiment ce qu'on se dit par rapport aux événements qui est déterminant, c'est notre attitude, notre investissement personnel dans l'affaire. Ce qui me fait dire, pour la petite formule, que le bonheur n'est pas que pour les gens heureux! Je peux très bien avoir des événements tragiques dans ma vie et avoir une attitude épanouie et à l'inverse, être verni, mais ne pas être heureux!

N'est-ce pas justement cette part de 40% qui entre en jeu dans la résilience?

Exactement! En psychologie positive, on parle de croissance post-traumatique. On observe régulièrement des personnes qui, après un drame, se retrouvent mieux qu'avant. Je pense à des témoignages de gens qui ont eu un accident de la route, qui ressortent avec une mobilité réduite, en chaise roulante et qui disent «avant j'étais un abruti, je ne pensais qu'à mon travail, au fric...aujourd'hui je vois la vie différemment,...cet accident c'est une bénédiction!». La résilience a ceci d'extraordinaire qu'elle a amené à un autre regard en psychologie: on pensait que l'enfance était déterminante sur le bien-être futur, et on s'aperçoit qu'il y a des gens qui, malgré une enfance catastrophique, ne se retrouvent ni chez le juge, ni en prison, ni chez le psy. Alors, c'est sans doute plus difficile, je veux bien l'admettre, mais tout ne se joue pas avant 3 ou 6 ans comme on a pu le dire. «Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse!» pour reprendre une phrase que j'ai dû lire un jour sur un t'shirt.

Pour conclure, je crois que vous nous avez bien montré que la quête du bonheur est une démarche active, volontaire et engageante. A sa manière, Jean-Paul Sartre l'avait bien dit lui aussi...

Oui, «l'important n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous».

Merci pour cet échange qui ouvre à tout un chacun de magnifiques perspectives!

propos recueillis par
Véronique HÄRING
psychologue
conseillère conjugale



Merci à FANNY BOCQUET

étudiante à l'école des Arts Appliqués de Genève pour ses illustrations



Bibliographie sommaire

Yves-Alexandre THALMANN

La psychologie positive: pour aller bien
Ed. Odile Jacob, 2011

Gérer ses ex - Guide pratique des ruptures heureuses
Ed. Jouvence, 2011

Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai...Ils se racontent de belles histoires
Ed. Albin Michel, 2010

Au diable la culpabilité! Cessez de vous culpabiliser et retrouvez votre liberté intérieure
Ed.Jouvence, 2009

Les trois désaccords:la voie d'une plus grande liberté personnelle
Ed. Jouvence-Poches,2010



Médiation et bonheur?

Bonheur et médiation - le lien paraît paradoxal, du moins dans un premier temps.

C'est presque par définition dans un temps de crise que l'on a recours à la médiation, temps rarement vécu comme heureux. Dans les couples qui viennent en médiation familiale, la séparation est presque toujours vécue comme douloureuse, même quand la décision a été prise en commun. Et quand la séparation est déjà ancienne, ils viennent souvent parce que l'organisation du temps passé avec les enfants reste conflictuelle. Le bonheur est alors réduit au souvenir, et même ce souvenir de bonheur peut être terni à la lumière des conflits présents. Parfois le bonheur se présente comme un espoir pour l'avenir, voire une motivation pour avancer. Certains parviennent, malgré la crise, les conflits, malgré le deuil d'une relation, à se projeter dans un futur heureux, d'autres moins facilement, ou pas du tout. À cet égard, il semble, en effet, que nous ne soyons pas égaux, c'est d'ailleurs ce que nous dit Monsieur Yves-Alexandre Thalmann.

Ce que nous explique aussi cet expert de la psychologie positive, est que si 50% de «l'aptitude au bonheur» est génétique, 10% liée aux circonstances, en revanche, 40 % dépend d'une forme d'apprentissage. Nous aurions donc un talent, plus ou moins grand, qu'il s'agirait ensuite de travailler.

L'idée d'avoir des «compétences à acquérir» pour être heureux me ramène aux enjeux de la médiation. C'est là qu'existent bel et bien des liens entre l'approche de la psychologie positive et l'approche de la médiation. Si le choix d'avoir recours à la médiation suite à une décision de séparation se fait rarement dans un contexte heureux, les ressources que l'on essaie de mobiliser lors d'une médiation rejoignent à mon avis ces «compétences» qu'il s'agirait d'acquérir pour apprendre à être heureux. Sans entrer dans le détail des compétences que décrit Yves-Alexandre Thalmann, je m'arrêterai ici à deux aspects importants de la médiation qui me semblent être aussi des «compétences utiles au bonheur».

Le premier aspect est une communication respectueuse de soi et de l'autre. Une communication qui soit à la fois authentique et efficace est un art complexe, et la séparation n'est sans doute pas le contexte propice pour l'approfondir. Néanmoins, le cadre de la médiation cherche à permettre, malgré les tensions et les désaccords, une communication qui puisse devenir à la fois sincère et respectueuse de l'autre. Les parents peuvent profiter de la médiation pour mettre ou remettre en place quelques «fondamentaux» dans ce domaine, comme parler sans insulter, partir de son point de vue, exprimer son ressenti, écouter ce que l'autre a à dire. Des choses importantes pour avancer peuvent se dire lorsque chacun fait un effort pour respecter les «minima» d'une communication respectueuse; cela se vérifie aussi lorsque cet effort est difficile et que le respect de l'autre n'a rien de spontané. Cette «hygiène de la communication» peut bénéficier aux relations dans leur ensemble, elle est aussi un outil-clef pour dépasser les conflits, à l'intérieur de l'espace de médiation bien sûr, mais aussi en dehors.

Le deuxième aspect est moins «technique», il s'agit d'avantage d'un état d'esprit que de règles à appliquer: il s'agit de ce que l'on appelle en médiation le principe de réalité, c'est-à-dire de la prise en compte de la réalité telle qu'elle est. Yves-Alexandre Thalmann utilise le terme d' «acceptation» . On entend souvent aussi le terme de «lâcher prise». Il me semble que l'on tourne, en divers termes, et avec diverses nuances, autour du même enjeu de réalité. Une réalité dont il paraît indispensable de prendre acte pour pouvoir construire ou reconstruire une situation heureuse. En médiation familiale, certaines réalités sont fréquentes et particulièrement difficiles à accepter: échec du projet de couple, décision de séparation venant de l'autre, dégradation de la situation financière, décision judiciaire allant contre sa volonté, en particulier concernant la résidence des enfants. Accepter de telles réalités met chaque personne à rude épreuve et chacun «s'y colle», y parvenant, plus ou moins complètement, plus ou moins vite. Le processus de médiation accompagne cette acceptation et peut aussi la favoriser. Il s'agit en effet d'un



processus qui s'intéresse justement à la réalité concrète de chaque situation et sert à favoriser l'émergence de solutions réalistes. Les accords intermédiaires possibles sont aussi d'une grande utilité ; les solutions provisoires testées peuvent en effet apporter une satisfaction qui, même incomplète, sert à avancer dans cette «démarche» d'acceptation. L'acceptation de la situation est également importante pour retrouver une dynamique positive et créative. Il est frappant de voir comment, au fur et à mesure que les parents «acceptent» la situation, ils trouvent réellement des solutions pour régler leur séparation et parviennent aussi à en voir les aspects positifs, malgré tous les sentiments négatifs qui peuvent les habiter en même temps, comme la colère, la tristesse, la jalousie. Il ne s'agit pas d'estimer que la situation est bonne, mais plutôt d'en prendre acte, de «faire avec». La réalité acceptée pourrait se comparer au fondement solide sur lequel chacun des conjoints pourra se reconstruire et sur lequel une relation de parents peut également se poursuivre, ou se reconstruire.

Ainsi, si la médiation est rarement liée à une période heureuse, elle peut néanmoins constituer une expérience positive, non seulement parce qu'elle permet une réorganisation concrète de la vie familiale, la plus satisfaisante possible pour chaque membre de la famille, mais aussi, justement, parce qu'elle peut favoriser l'émergence - ou la ré-emergence - de «compétences» pour le bonheur.

Je suis personnellement convaincue de la pertinence de l'aspect «apprentissage de compétences» utiles au bonheur, notamment dans le domaine de la communication. Cela étant dit, je suis également convaincue que le «bonheur» est d'avantage qu'un cumul de compétences acquises, aussi précieuses et utiles soient-elles. Il y a le bonheur que l'on construit, que l'on apprend à construire, qui apporte en particulier la satisfaction d'activités et de relations riches. Mais le bonheur ne nous envahit-il pas aussi «par hasard», sans mérite de notre part, comme une joie gratuite sans logique apparente ? Et qu'en est-il du désir de se mettre en mouvement, d'aller vers plus de bonheur ? Désir si essentiel pour tout changement ? Je suis fascinée par les découvertes de la génétique et très admirative de tous ces chercheurs qui nous en dévoilent peu à peu les mystères, mais la génétique ne nous apportera pas, je crois, de réponse à la question de la source de la joie, du désir, et, aurais-je envie de dire : par bonheur !

Kristine
REYNAUD DE LA JARA
médiatrice familiale







« Le mariage d'amour a-t-il échoué ?

essai



PASCAL BRUCKNER

Editions
GRASSET & FASQUELLE
2010

Ce petit livre, très agréable à lire, nous offre une grille de lecture intéressante sur les transformations du mariage institutionnel, avec les bénéfices et les pertes pour les individus.

Ainsi Pascal Bruckner commence par retracer le contexte historique du mariage et son évolution.

Le mariage fut d'abord un contrat liant deux familles par intérêt commun, où l'aspect sentimental était totalement absent, seul comptait le groupe familial. Ces couples obligés de cohabiter, de collaborer et de procréer ne se posaient pas la question de l'épanouissement ni conjugal, ni personnel. L'individu était au service de l'Etat et de l'Eglise. Les sentiments amoureux ou le plaisir charnel étaient, dans le meilleur des cas, vécus à l'extérieur du couple. La femme passait d'une soumission paternelle à celle de son mari, prisonnière dans son rôle au service des autres. L'humain en général n'avait pas grand-chose à dire, sauf en haut de la hiérarchie.

Aujourd'hui, virage à 180 degrés, la société occidentale a fait du mariage d'amour un diktat : honte à celui ou celle qui se marie pour des raisons financières, d'ascenseur social ou de papiers, raisons qui prévalaient avant sous nos latitudes. Aujourd'hui en Chine, il est dit qu'il vaut mieux pleurer à l'arrière d'une berline que sur un vélo !!

Actuellement on se marie beaucoup moins et la moitié des mariages se terminent en séparation, d'où la question de Pascal Bruckner, le mariage d'amour a-t-il échoué ? Le mariage comme d'autres institutions, créer par la société pour la société, s'est privatisé. Il a perdu sa fonction de support du groupe pour se concevoir sous l'angle du romantisme, fragilisant ainsi ses fondements. Le sentiment amoureux est, par nature fluctuant, soumis à l'épreuve du temps et de l'usure. Par ailleurs, la littérature et le cinéma encensent plutôt la passion amoureuse que le sentiment calme et tranquille. On n'écrit pas sur la forêt qui pousse, mais sur l'arbre foudroyé.

Pascal Bruckner constate que si la forme institutionnelle du mariage décline, il n'est pas mort pour autant, renaissant sous des formes allégées comme le Pacs, «L'improvisation l'emporte sur la pesanteur du fait établi» (p.109). Le symbole demeure. Pour l'auteur le bonheur conjugal c'est «l'art du possible et non l'exaltation de l'impossible, c'est le plaisir de construire un monde commun à deux» (p.134). La passion est nécessaire pour bâtir, mais ne suffit pas pour durer.

Monika DUCRET
psychologue
conseillère conjugale



Qui sommes-nous ?

L'Association Hôpiclowns est une association à but non lucratif et reconnue d'utilité publique qui offre des prestations clownesques en milieu hospitalier et en institutions spécialisées sur le territoire du canton de Genève. Elle commence ses activités en janvier 1996 grâce au soutien des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) avec un souhait commun : contribuer à améliorer la qualité de vie de l'enfant à l'hôpital.



Nos objectifs

Aider les enfants, les adultes et leurs familles à mieux supporter une hospitalisation, quelle qu'en soit la durée.
Dédramatiser les séjours et aider à garder une joie de vivre, en créant des jeux propres à donner accès à l'imaginaire et aux émotions.
Accompagner le travail du personnel hospitalier en lui permettant de trouver à l'intérieur de l'hôpital des moments de joie et de détente.

Rire à l'hôpital, c'est pas banal !



Où et quand?

A l'Hôpital des Enfants

Les Hôpiclowns sont présents plusieurs jours par semaine dans les services de médecine générale, chirurgie, onco-hématologie, orthopédie, des bébés, ainsi qu'aux urgences, aux soins intensifs, dans les policliniques, et en nocturne une fois par mois.

Au Centre de rééducation et d'enseignement de la Roseraie (CRER)

Les Hôpiclowns interviennent plusieurs fois par année dans les classes avec des mini scénarios.

A l'Hôpital de Loëx

L'association a inauguré en octobre 2010 un nouveau projet : **«les visites ensoleillées»** auprès de patients adultes à l'Hôpital de Loëx. Les Hôpiclowns se rendent dans quatre unités de soins continus, à raison d'un après-midi par mois par unité.

Les Hôpiclowns

Clowns professionnels, ils bénéficient d'une formation spécifique et d'un accompagnement pour leur travail à l'hôpital. Ils sont soumis au secret professionnel.

De chambre en chambre, dans les couloirs et les salles d'attentes, les clowns déambulent, toujours en duo, pour rappeler que la créativité, le rire, la poésie et l'imaginaire font également partie de la vie en milieu hospitalier.
Au fil des rencontres, ils créent des spectacles-jeux improvisés en relation avec les patients, leurs familles et le personnel soignant.

Virtuoses de l'improvisation, ils inventent des scénarios, jonglent avec les mots et déjouent les maux, en restant toujours à l'écoute des patients et de leur entourage.

Il suffit d'un clin d'œil ou d'un sourire complice pour que le jeu commence. Avec les clowns, être acteur ou spectateur, tout devient possible !

Votre soutien nous permet d'agir !

«Rire à l'hôpital, c'est pas banal !». Offrez des instants magiques aux enfants de l'Hôpital des Enfants, à ceux du CRER et aux personnes hospitalisées à Loëx en faisant un don ou en devenant membre (cotisation annuelle dès CHF 30.-). D'avance, un grand merci !

Association Hôpiclowns
9, avenue Sainte-Clotilde
1205 Genève
www.hopiclowns.ch
contact@hopiclowns.ch
T/F 022 733 92 27
CCP 17-488126-1





la mélodie du bonheur

Le Bonheur : quel beau thème pour ce numéro de la Gazette !

Mais en même temps… un sacré défi pour nous, les «théra-peutes !» Nous, les spécialistes de ce qui ne va pas !

Car si l'on vient nous voir à Couple et Famille, c'est justement parce qu'on ne parvient pas à être heureux dans son couple, ou en famille : il y a des difficultés, des obstacles, des incompréhensions qui empêchent ce bonheur si recherché - car au fond, n'est-ce pas cela après quoi nous courons tous ? La seule chose qui, véritablement, nous intéresse ?

Et nous sommes donc sensés aider ces personnes à surmonter ces obstacles, à lever ces incompréhensions, afin qu'elles soient enfin heureuses…

Bien sûr, il y a des choses qui empêchent le bonheur de manière évidente, et cela est vite résumé en quelques mots : Incompréhension. Irrespect. Ignorance. Exclusion. Insécurité. Incommunication. Mépris. Domination. Violence…

Ces mots-chocs, ces «gros» mots ai-je envie de dire, recouvrent une réalité complexe lorsqu'on essaie de comprendre ce qui se passe entre les membres d'une famille : à partir de quand sort-on d'une relation équilibrée et équitable, pour entrer - souvent très subtilement - dans la pression, le chantage ou la manipulation, afin d'obtenir de l'autre ce qu'on attend de lui ?

Quand je songe à ma pratique, je me rends compte que le thème du respect est omniprésent, comme une toile de fond qui sous-tend les entretiens. D'ailleurs, quand je parle dans une séance de famille du besoin de chacun d'être respecté par les autres, tout le monde est bien d'accord. Quand je dis que respecter l'autre, cela signifie très concrètement tenir compte de tout ce qui est important pour lui, même si cela ne l'est pas pour nous, on continue à opiner de la tête, mais





avec moins de conviction - *«mais où veut-il en venir?»* Quand je demande ensuite à chacun de dire quand et comment il ne se sent pas respecté par les autres, alors on ouvre des yeux ronds: soit parce qu'on se rend compte que les autres ont des besoins que l'on ignorait complètement, soit parce qu'ils nous adressent des demandes que nous écartons en toute bonne conscience, les considérant comme sans importance…à nos propres yeux.

Alors oui, le respect est une chose évidente, mais tellement difficile à mettre en pratique au quotidien d'une vie partagée! Ou comme disait mon grand-père: *«plus on est proches, plus on se marche sur les pieds».*

Bien sûr, respecter l'autre ne signifie pas accéder à tous ses désirs, ni nier ses propres besoins. Il s'agit bien de *tenir compte*: entendre les besoins ou les désirs. Jacques Salomé dit finement que les parents doivent répondre aux besoins de leurs enfants - leur procurer des chaussures, par exemple - mais pas forcément à leurs désirs - leur acheter des Nike hyper-chères! - et que cela fait partie du processus de croissance, de progressivement trouver par soi-même les moyens de réaliser ses désirs.

Donc, se respecter les uns les autres: tout un programme…qui peut occuper bien des séances de famille! Mais supposons la chose acquise: dans la famille Z, tout le monde se respecte. Est-ce une famille heureuse pour autant? Ou en d'autres mots: le bonheur est-il simplement l'envers du malheur, surgit-il tout naturellement lorsque ce qui nous rend malheureux a disparu, et qu'il n'y a plus ni obstacles, ni incompréhensions majeures? Mmmm…pas si sûr. Je dirais que dans la recette du bonheur, le respect est un élément indispensable, mais insuffisant par lui-même à rendre heureux.

Mais alors, à quoi reconnaît-on une famille heureuse? Pour essayer de répondre à cette question, je laisse défiler sur mon écran intérieur des scènes de thérapie familiale auxquelles j'ai participé…

une famille heureuse, c'est une famille dont les enfants sont heureux

Ce qui vient tout de suite, ce sont des visages d'enfants, des mimiques, des expressions… des rires… des échanges de regards… et la première conviction qui s'impose à moi, c'est celle-là: une famille heureuse, c'est une famille dont les enfants sont heureux. Le bonheur familial se lit sur le visage des enfants.

Cela ne veut pas dire que les parents ne traversent pas de leur côté des souffrances et des épreuves; mais ils ont suffisamment de ressources en eux-mêmes, et suffisamment de lien entre eux, pour ne pas les faire peser sur leurs enfants. Cela ne veut pas dire non plus qu'il n'y a pas de conflits entre les parents et les enfants - et c'est d'ailleurs pour cela qu'ils sont là, dans mon local: et souvent ça chauffe, parce qu'on est fâché, on est pas d'accord, et on le dit! Et voilà une deuxième conviction: dans une famille heureuse, on peut se fâcher, on peut se dire les choses, et ça n'est pas grave: ça ne met personne en péril, ça ne menace pas les liens. On peut parler, crier, pleurer… mais le rire n'est pas loin.

Tiens, le rire: voilà un autre indicateur du bonheur: dans une famille heureuse, on rit. Et le rire dit quoi? Il me dit quelque chose de différent selon qu'il vient d'un enfant ou d'un parent. Je vais essayer de mettre en mots ce que je perçois de manière un peu confuse:

Derrière le rire de l'enfant, il y a une forme d'insouciance. Je l'entends dire: *Je suis qui je suis, et je suis bien comme je suis. Je suis aimé pour qui je suis, et j'ai le droit d'avoir mon âge: on ne me demande rien qui soit en dehors de ce que je peux faire. Mon père et ma mère sont contents de moi, ils sont fiers de moi. Parfois je fais des bêtises, parfois ils sont fâchés contre moi, mais pas pour longtemps; ils m'aiment, ils ont confiance en moi, ils essaient toujours de me comprendre. Je sais que si j'ai besoin d'eux, ils sont toujours là.*

Et derrière le rire du parent, qu'est-ce que j'entends? Un adulte qui ne se prend pas trop au sérieux, et qui joue son rôle de père ou de mère du mieux qu'il peut, sans prétendre à la perfection. Un adulte qui se souvient qu'il a été un enfant, et qui s'émerveille devant son propre enfant: il se voit en lui, il reconnaît des traits qui lui ressemblent, et en même temps il s'étonne devant cet être singulier qui, depuis le début, a sa personnalité propre, et qui lui a été confié par la Vie. Il rit de la manière dont cet enfant accomplit ses divers travaux d'enfant: apprivoiser le monde, explorer, imiter, apprendre; jouer, beaucoup jouer; tester, affronter, questionner, transgresser; se frotter aux autres et au monde de toutes les manières possibles. Il rit parce qu'il n'en revient pas, il rit parce que son enfant lui échappe, et que c'est bien comme ça.



Laurent BUSSET
psychologue,
thérapeute de famille



VERS LE BIEN

Le mot bonheur porte en lui le mouvement ! De ses racines latines il permet de comprendre le bien comme une aspiration à grandir, à «augmenter» ce qui, dans notre vie, nous est donné pour nous épanouir. De ses racines hébraïques, il permet de comprendre le bien comme une marche vers plus loin, plus haut. Ainsi le bonheur n'est pas un état qu'on garderait après l'avoir acquis, mais une dynamique qui donne à la vie de parvenir à son accomplissement. Le bonheur, c'est le mouvement de tout notre être vers le bien.

Dans la tradition chrétienne, nous croyons que nous sommes faits pour le bien. Le récit de la Genèse nous présente comme *"créés à l'image de Dieu" - Genèse 1, 26.* Ainsi le bien est devant nous puisque c'est à lui, à Dieu, que nous sommes rendus capables de ressembler. Il n'est pas seulement «pour après» : il est déjà présent dans notre condition actuelle puisque dès maintenant il y a Dieu en nous. Cette part divine de notre humanité, c'est le bien déjà en action dans notre histoire humaine.

Ainsi, l'espérance chrétienne nous oriente vers le bien ici et maintenant. Que gagnerions-nous à croire en la vie *après* la mort si nous ne vivons pas *avant* la mort ? Et vivre avant la mort, c'est profiter pleinement de ce que nous sommes, de ce qui nous est donné, et des relations qui nous permettent de nous épanouir. En parcourant la Parole de Dieu nous découvrons que son désir le plus profond, c'est *«que sa joie soit en nous et que notre joie soit parfaite» - Jean 15, 1.*

Aussitôt après cette affirmation, Jésus nous donne son commandement nouveau : *«Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés !» - Jean 15, 17.* Cela signifie que la joie et l'amour, c'est inséparable. Le bonheur chrétien ne peut pas se comprendre et se vivre en dehors de la relation positive avec l'autre. En ce sens également le bonheur est mouvement. C'est dans la mesure où nous sommes orientés les uns vers les autres que notre vie est augmentée de ce que l'autre nous apporte, mais aussi qu'elle s'épanouit dans ce que nous pouvons lui donner.

Pour le chrétien, cette révélation n'est pas une idéologie qu'il faudrait répandre par la force du raisonnement. Elle est le témoignage d'une vie qui va jusqu'au bout de ce qu'elle dit. Jésus lui-même s'engage tellement dans sa Parole qu'il la réalise pleinement dans le même mouvement. Et pour qu'elle ne nous reste pas lointaine, il nous propose de faire comme lui, il nous appelle à sa suite : nous croyons qu'il vient nous guider sur le chemin du bonheur.

Pour nous accompagner : des paroles de bonheur ! Ainsi peut-on recevoir les Béatitudes qui constituent comme la feuille de route de Jésus puisque lui-même les accomplira jusqu'au don total de lui-même. Prononçant ces paroles sur la montagne au début de son ministère, il nous les donne comme guide pour être heureux.

Mais, surprise ! Aucun truc, aucun mode d'emploi. Le bonheur, nous dit Jésus, ce n'est pas un bien qui s'acquiert, mais un mouvement du désir. Le mot utilisé pour dire «heureux» peut se traduire par «en marche». Le bonheur, ce n'est pas de tout avoir, mais au contraire, c'est de pouvoir reconnaître ses manques et se mettre en route pour les remplir et les laisser remplir.

Le bonheur de l'évangile c'est d'accepter que l'autre nous donne à devenir ce que nous ne sommes pas encore. C'est un mouvement qui ainsi nous relie les uns aux autres et qui nous conduit à marcher vers notre humanité accomplie.

«Heureux les artisans de paix, ils seront appelés fils de Dieu !» - Matthieu 5, 9

Ce chemin du bonheur s'enracine dans le coeur de Dieu, là d'où l'amour est donné comme d'un père à son fils. Etre artisan de paix c'est accepter que cette relation filiale devienne la relation entre frères. Les Béatitudes nous établissent dans un bonheur qui se nourrit de la relation aux autres à l'image de notre relation avec Dieu. L'une ne va pas sans l'autre ! C'est ce qui construit notre vie sociale, conjugale, familiale, ecclésiale...

Pas de bonheur sans amour ; pas d'amour sans bonheur ! C'est la référence à l'autre qui nous conduit vers le bien : heureux sommes-nous lorsque nous sommes en manque les uns des autres !



Philippe MATTHEY
prêtre



Vivre un bonheur durable dans le couple ...

LEURRE ou RÉALITÉ ?

Je ne vais pas vous parler de la passion amoureuse, cette passion éphémère des débuts qui plonge le couple dans une fusion unificatrice, où chacun semble se fondre dans l'autre jusqu'à ne vouloir faire plus qu'un, où le temps ne semble même plus exister, tant le sentiment d'être au diapason l'un de l'autre est puissant. La réflexion qui suit va plutôt tenter de définir et de comprendre la notion de bonheur et de savoir si elle peut se vivre en couple, en y inscrivant la notion de durée, en y intégrant donc la notion de temps et d'engagement, avec les nuances que cela amène. Car être heureux en couple, vivre un sentiment de bonheur «constant» nécessite d'entrer dans la complexité de la relation, des sentiments, des attentes et des désirs à réaliser que chacun projette sur son conjoint.

Avant de me pencher sur le bonheur existant au sein du couple, je souhaiterais définir et réfléchir sur le terme même du bonheur. En latin, *bona hora* signifie la bonne heure : ce qui vient à point nommé, en mettant la vie à l'unisson avec nos désirs et nos désirs à l'unisson avec la vie... phénomène rare, voire unique, nous dit Bertrand Vergely, dans son ouvrage «*Petite philosophie du bonheur*»[1], car la vie n'est pas toujours au rendez-vous avec nos attentes. L'auteur précise que «*le bonheur, qui introduit de l'idéal dans nos vies, n'est possible que s'il devient un bonheur réel, au lieu de n'être qu'un rêve. Aussi doit-il accepter d'être moins grand, afin d'être vivant. Faute de quoi, inaccessible, il ne peut plus être distingué du néant*». Voilà pourquoi il vaut mieux vivre un petit bonheur réel que de rechercher un grand bonheur idéal. Mais pour se laisser aller au bonheur : comment procéder ?

Quel en est le mode d'emploi ? Prenons l'exemple de l'enfant qui joue : il est dans l'instant, de tout son être et il se donne, tout entier, à son jeu. Voilà qui est généreux et intelligent: avoir confiance en la vie qui est en soi. Comprendre en cet instant que nous avons tout en nous. Les enfants le savent *d'instinct*. Les sages, qui ont retrouvé leur âme d'enfant, le savent *d'expérience*... les couples peuvent-ils s'en inspirer ? Existe-t-il un «petit traité de sagesse pour les couples» ? La sagesse est à rechercher en soi, dans la force d'une réflexion et d'une volonté propre. Précisons encore que les philosophes et chercheurs qui se sont intéressés à la question du bonheur sont arrivés à une conclusion sur laquelle tous s'entendent : le bonheur est une notion subjective et relative.

Mais comment font alors les couples qui parviennent à être heureux, à ressentir le bonheur d'être ensemble, dans la durée ? Vaste programme ! Lao-Tseu nous dit «*qu'il n'y a point de chemin vers le bonheur: car le bonheur, c'est le chemin*». C'est le parcours que le couple effectuera ensemble qui sera à entretenir, à soigner, à nourrir. Se réajuster au quotidien, garder cette capacité de prendre en considération à la fois ses propres besoins, sans oublier ceux de l'autre, savoir écouter et entendre ce que le partenaire a à dire. Partir du principe que rien n'est acquis, que le bonheur ne se fige pas telle une sculpture façonnée dans le marbre. Entretenir une relation de couple saine et harmonieuse nécessite de s'en occuper, d'en prendre soin, de considérer la relation dans une dynamique créative et évolutive. Par analogie, aurions-nous la naïveté d'imaginer qu'une plante grandit toute seule, sans être arrosée, sans recevoir les minéraux nécessaires à sa croissance harmonieuse ? Qu'un enfant s'épanouit et se développe par lui-même, sans l'effort éducatif constant des parents, qui contribuent à l'épanouissement de leur progéniture ? Sans effort, sans attention conjointe, sans co-construction mutuelle, le couple peut en arriver à se sentir très malheureux et à faner, à s'assécher, voire à mourir.

Nombreux d'autres facteurs participent au bonheur et à la réussite relationnelle du couple. Je ne vais pas pouvoir développer tous les points dans les détails. Dans l'éventail de concepts existants, j'ai choisi de présenter succinctement un grand spécialiste du couple, Jürg Willi, qui, dans son livre «*La relation du couple*»[2], présente trois principes fondamentaux, qui contribuent au bonheur dans le couple : le principe de délimitation, le principe nécessitant une répartition souple des comportements dits «régressifs infantiles» et «progressifs adultes» chez les deux partenaires, et le principe d'équilibre du sentiment de valeur personnelle.

I. Le principe de délimitation

Pour bien fonctionner, le couple devrait parvenir à définir des frontières nettes mais perméables, tant à l'égard de l'extérieur (familles d'origine, amis, travail) qu'au sein du couple lui-même. Tout couple devrait chercher une position équilibrée sur l'axe entre, à une extrémité, la *fusion* et, à l'autre extrémité, la *délimitation rigide*. Dans la fusion, les partenaires forment une unité en symbiose, un MOI commun. Les limites du JE et de son propre MOI se perdent, toute pulsion agressive est refoulée, la relation est alors idéalisée. Dans la délimitation rigide, un rempart protecteur s'élève entre les membres du couple, par peur de se perdre. Les membres du couple redoutent l'intimité. La présence d'un tiers (par exemple l'enfant), va alors

[1] Vergely, B. (2001). *Petite philosophie du bonheur*. Editons Milan.
[2] Willi, J. (1982). *La relation de couple*. Editions Delachaux et Niestlé



parfois jouer un rôle protecteur contre une intimité intra-dyadique trop grande, ressentie comme «dangereuse».

Pour se sentir bien, le couple va devoir trouver un équilibre sur cet axe, sans se perdre dans la fusion, ni se distancer l'un de l'autre en construisant un mur infranchissable entre eux. Une vie conjugale heureuse et équilibrée va correspondre à une relation de couple qui se différencie nettement de toute autre relation. La dyade sera clairement délimitée à l'égard de l'extérieur, les partenaires devront sentir qu'ils forment un couple, en revendiquant un lieu et un temps qui leur est propre. Mais, en même temps, les deux partenaires ne devront pas renoncer à être différents à l'intérieur du couple. Une vie conjugale qui sait gérer son bonheur respecte ces principes-là, sans quoi la relation pourra devenir très tendue et angoissante.

II. Le principe de comportement régressif et progressif

Une grande ambivalence existe dans la relation régressive et progressive entre membres d'un couple. La *régression* se réfère à un besoin de revenir à une attitude propre à l'enfance : recherche de protection, de consolation, trouver un appui dans sa faiblesse passagère, manque d'autonomie. La *progression* concerne une attitude mature : faire preuve de force, d'expérience de vie, protéger et soutenir. Ces deux positions sont d'une importance centrale, car la relation de couple offre de nombreuses occasions de comportements progressifs et régressifs. Selon Jürg Willi, aucune autre relation humaine ne procure une satisfaction aussi complète des besoins élémentaires d'unification, d'appartenance de l'un à l'autre, de soins, de sollicitude, de protection et de dépendance (le comportement de deux amoureux est semblable sur plusieurs points au comportement de la mère et du nourrisson). Mais aucune autre relation humaine n'exige autant d'identité, de stabilité, d'autonomie et de maturité qu'une relation à deux qui soit intime, rassurante et qui entraîne aussi des obligations. Car chacun attendra de l'autre une profonde compréhension et un encouragement à l'épanouissement. Trouver des solutions aux problèmes qui se présentent au couple exige de leur part une certaine compétence et de l'énergie.

Pour qu'une relation de couple soit saine, les partenaires devraient pouvoir naviguer à tour de rôle entre progression et régression partielle, comme un libre mouvement de balancier : parfois l'un, dans un mouvement régressif, ressentira le besoin de «pleurer» auprès de l'autre, qui le consolera. Parfois, ce sera au tour de l'autre partenaire qui, se sentant désorienté, réclamera conseils et soutien auprès de son conjoint. *«Chacun peut compter sur l'attitude compensatrice de l'autre et se comporter de façon régressive ne mettra pas le couple en danger de déchoir au niveau interpersonnel. L'appui que chacun s'apporte mutuellement satisfait pleinement les partenaires (…), car pouvoir à l'occasion régresser partiellement est une condition importante pour pouvoir mûrir»* affirme Jürg Willi.

Si l'oscillation souple entre ces deux positions - progressive et régressive - se fige entre les partenaires et si chacun s'enferme dans un rôle soit purement progressif, soit purement régressif, alors la relation risque gravement de se détériorer et le sentiment de bonheur et d'équilibre dans le couple pourrait être mis en danger.

III. Le principe d'équilibre du sentiment de valeur personnelle

Dans une relation de couple heureuse, les partenaires ont clairement le sentiment d'une équivalence dans la perception que chacun a de sa propre valeur, même en exerçant des fonctions ou des rôles très différents.

Murray Bowen, qui a développé le concept de *niveau de différenciation du soi*[3], dit que celui-ci est généralement identique chez l'un et l'autre des partenaires du couple. Et plus le *niveau de différenciation du soi* de chaque partenaire sera évolué, plus le couple sera apte à trouver des solutions face à des situations de stress, à réfléchir et à agir sur un mode objectif, grâce notamment à une bonne capacité d'individuation chez chacun des partenaires, amenant ainsi une bonne flexibilité relationnelle.



---

[3] Kerr M. E. et Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York : W.W. Norton. In : Leiser, B. (2009). Travail de diplôme DAS - HES en Conseil Conjugal. « *La différenciation du soi dans le système émotionnel du couple* ».

[4] Steiner, C. (2011). *L'A.B.C. des émotions*. InterEditions, Paris.



ANNONCE

Claude Steiner[4] me semble rejoindre en partie ce troisième principe d'équilibre, développé par Willi. Claude Steiner dit que pour créer une égalité, il faut être deux, et que pour créer une relation émotionnellement alphabétisée, il faudrait que chacun s'accorde les mêmes droits et les mêmes responsabilités. Cet auteur parle de *coopération*: «*dites clairement que vous voulez une relation au sein de laquelle chacun d'entre vous demande ce qu'il veut et ne fait pas ce qu'il n'a pas envie de faire. (…) Parlez du concept de coopération dès que vous avez le sentiment que la relation a des chances de durer. (…) Parler franchement de tous les problèmes apportera clarification et sens des réalités à votre relation naissante*».

La réflexion sur ce thème pourrait encore se prolonger sur bien des pages, tant ce sujet est passionnant. Tel n'est pas l'objectif de cet article. J'espère simplement avoir amorcé chez le lecteur une réflexion sur le thème du bonheur dans le couple. Pour terminer, je souhaiterais citer une phrase de Jean Cocteau, qui dit: «*Le verbe aimer est difficile à conjuguer: son passé n'est pas simple, son présent est imparfait et son futur est toujours conditionnel*». Si chaque membre du couple accepte l'idée que rien n'est acquis, et que rien ne s'obtient sans faire un minimum d'efforts, l'idée du bonheur durable dans leur couple peut se profiler.

Béatrice LEISER
Conseillère conjugale

Justice et injustices en famille

Nicole PRIEUR

philosophe, psychothérapeute

le jeudi 8 mars 2012 à 19h30
Maison des Associations
Rue du Vieux-Billard 8 1205 Genève

Enfants et adolescents: les comprendre ou les éduquer?

Marcel RUFO

pédopsychiatre

le jeudi 14 juin 2012 à 14h00
Lieu à définir

Une réservation auprès de notre secrétariat est fortement recommandée!



Vous souhaitez soutenir notre association?
Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre
CCP 12-10967-2

Vous souhaitez devenir membre de notre association?
Cotisation annuelle:
Fr. 40,- par personne
Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations

COUPLE ET FAMILLE
Rue du Roveray 16
1207 GENEVE
022.736.14.55
info@coupleetfamille.ch

consultations sur rendez-vous
français - espagnol

retrouvez-nous
sur le web
www.coupleetfamille.ch

PROCHAIN NUMÉRO
JUIN 2012

Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association, que ce soit par des dons, leur amitié ou de la «publicité» autour d'eux.